

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Patata Nueva, Cebolla

Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Arroz Vaporizado, Salchicha Frankfurt Pavo Halal S/ glu S/ lac, Tomate Frito, Huevo Cocido
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Cc, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 783 **Lip:** 30,78 **Prot:** 23,83 **HC:** 105,91

Cena: Verdura + Carne + Fruta



12



6 Macarrones Integrales con salsa al Pepe Macarron Integral, Champignon Laminado, Nata 18%, Aceite Oliva
Pollo al Ajillo Pollo Ragut, Aceite Oliva, Sal Yodada, Ajo Extra

Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg Cc, Cebolla, Aceite Oliva, Vinagre
Pan Integral y Agua Barra 240g Int
Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 622 **Lip:** 18,46 **Prot:** 37,92 **HC:** 75,06

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

13

Coliflor a la Gallega Coliflor, Harina Fina Maiz, Aceite Oliva, Ajo Extra
Ragout de Ternera con Verduras Ternera Ragut, Patata Nueva, Tomate Triturado, Cebolla (Patatas en Guiso)

Pan Integral y Agua Barra 240g Int
Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 553 **Lip:** 22,00 **Prot:** 33,19 **HC:** 55,23

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20

Macarrones Integrales al Ajillo Macarron Integral, Aceite Oliva, Ajo Pelado, Sal Yodada

Caballa en Aceite Caballa Filete

Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg Cc, Cebolla, Aceite Oliva, Vinagre
Pan Integral y Agua Barra 240g Int
Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 620 **Lip:** 19,40 **Prot:** 36,51 **HC:** 73,72

Cena: Verdura + Carne + Fruta

27

Lentejas Hortelanas Lenteja Pardina, Patata Nueva, Tomate Frito, Cebolla

Abadejo al Limón Abadejo Filete, Aceite Oliva, Sal Yodada, Limón
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Cc, Maíz Dulce, Aceite Oliva, Vinagre
Pan Integral y Agua Barra 240g Int
Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 611 **Lip:** 16,48 **Prot:** 40,94 **HC:** 75,82

7

Sopa de Cocido Fideos Nº2, Tocino Iberico, Codillo Jamón (Huesos), Zanahoria

Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Pollo Ragut, Patata Nueva, Ternera Falda S/h Limpia

Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 628 **Lip:** 15,99 **Prot:** 33,38 **HC:** 91,36

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

14

Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata Alubia Blanca, Calabaza, Patata Nueva, Tomate Triturado
Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva, Sal Yodada

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Cc, Tomate Ensalada Cc, Aceite Oliva, Sal Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 581 **Lip:** 19,83 **Prot:** 26,28 **HC:** 77,78

Cena: Arroz + Carne + Fruta

21

Sopa de Cocido Fideos Nº2, Tocino Iberico, Codillo Jamón (Huesos), Zanahoria

Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Pollo Ragut, Patata Nueva, Ternera Falda S/h Limpia

Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 628 **Lip:** 15,99 **Prot:** 33,38 **HC:** 91,36

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Crema Fina de Patata Patata Nueva, Cebolla, Aceite Oliva, Sal Yodada
Albóndigas de Pollo Estofadas Albondiga Pollo, frimesa, Tomate Triturado, Cebolla, Harina Fina Maiz
Zanahoria en Guiso

Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 614 **Lip:** 17,76 **Prot:** 21,38 **HC:** 94,30

1

Arroz con Salsa de Pimientos Asados Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Tiras, Cebolla

Croquetas de Bacalao Harina, Leche, Bacalao, cebolla, Pan Rallado, Aceite Girasol
Tomate Aliñado con AOVE Tomate Ensalada Cc, Aceite Oliva, Vinagre
Pan Integral y Agua Barra 240g Int
Macedonia de Fruta Casera Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 687 **Lip:** 21,91 **Prot:** 11,21 **HC:** 114,56

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

8

Patatas a la Riojana Patata Nueva, Chorizo Casero, Cebolla, Pimiento Lamuyo Rojo

Merluza a la Marinera Merluza Filete, Tomate Triturado, Cebolla, Pimiento Rojo Tiras

Tomate Aliñado con AOVE Tomate Ensalada Cc, Aceite Oliva, Vinagre
Pan Integral y Agua Barra 240g Int
Macedonia de Fruta Casera Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 630 **Lip:** 22,77 **Prot:** 31,46 **HC:** 77,72

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15

Arroz con Calamares Arroz Vaporizado, Calamar Anillas, Tomate Triturado, Cebolla
Palometa con Tomate Palometa Filete S/p, Tomate Triturado, Cebolla, Aceite Oliva
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg Cc, Aceite Oliva, Vinagre, Sal Yodada

Pan Integral y Agua Barra 240g Int
Macedonia de Fruta Casera Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 622 **Lip:** 15,31 **Prot:** 32,05 **HC:** 93,98

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22

Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Patata Cocida Dado, Judia Verde Plana, Zanahoria, Tomate Triturado

Escalope de Merluza Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Cc, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva, Vinagre
Pan Integral y Agua Barra 240g Int
Macedonia de Fruta Casera Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 536 **Lip:** 16,52 **Prot:** 16,72 **HC:** 80,95

Cena: Pasta + Ave + Fruta

29

Sopa de Arroz con Calamares Arroz Vaporizado, Calamar Anillas, Cebolla, Tomate Triturado

Tortilla Francesa de York Huevo Liquido, Fiambre Sandwich, Aceite Oliva, Sal Yodada
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg Cc, Aceite Oliva, Vinagre, Sal Yodada

Pan Integral y Agua Barra 240g Int
Macedonia de Fruta Casera Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 503 **Lip:** 19,71 **Prot:** 20,01 **HC:** 61,96

2

Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Patata Cocida Dado, Judia Verde Plana, Zanahoria, Tomate Triturado
Alubias Suaves Alubia Blanca, Patata Nueva, Tomate Triturado, Zanahoria Dado Eco

Pan y Agua Pan
Yogur Yogurt Natural



Kcal: 526 **Lip:** 14,18 **Prot:** 23,52 **HC:** 77,19

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

9

Crema de Calabacín y Puerro Calabacín Dado Eco, Patata Nueva, Puerro, Cebolla

Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso Lenteja Pardina, Arroz Vaporizado, Puerro, Cebolla

Pan y Agua Pan
Yogur Yogurt Natural



Kcal: 599 **Lip:** 15,90 **Prot:** 25,67 **HC:** 88,03

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

16

Sopa de la Huerta Fideos Nº2, Zanahoria Dado Eco, Puerro, Cebolla Dado, mias
Garbanzos Crujientes al Horno Garbanzo Cocido, Tomate Triturado, Maíz Dulce, Cebolla

Pan y Agua Pan
Yogur Yogurt Natural



Kcal: 409 **Lip:** 17,39 **Prot:** 13,33 **HC:** 47,79

Cena: Patata + Pescado + Fruta

23

Arroz Pizzero Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Cebolla, Aceite Oliva

Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Garbanzo Pedrosillano, Espinacas Porción, Patata Nueva, Tomate Triturado

Pan y Agua Pan
Yogur Yogurt Natural



Kcal: 722 **Lip:** 19,24 **Prot:** 26,93 **HC:** 115,75

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

30

Crema de Zanahoria ECO y Manzana Zanahoria Dado Eco, Manzana Golden, Cebolla, Aceite Oliva

Alubias Suaves Alubia Blanca, Patata Nueva, Tomate Triturado, Zanahoria Dado Eco

Pan y Agua Pan
Yogur Yogurt Natural



Kcal: 494 **Lip:** 15,39 **Prot:** 21,65 **HC:** 67,05

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura,
orígenes

Alimentos
saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para
compartir

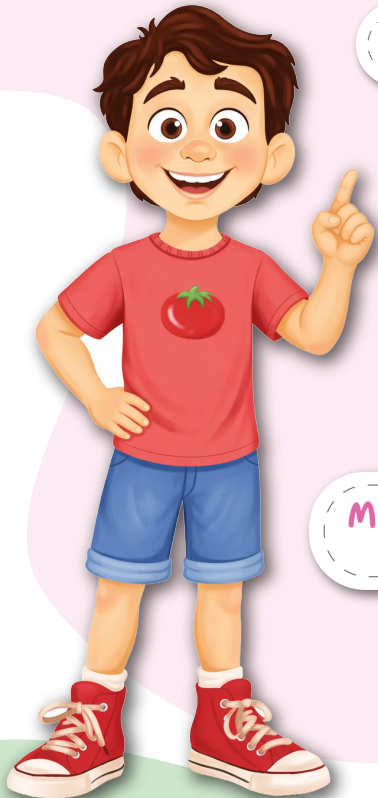
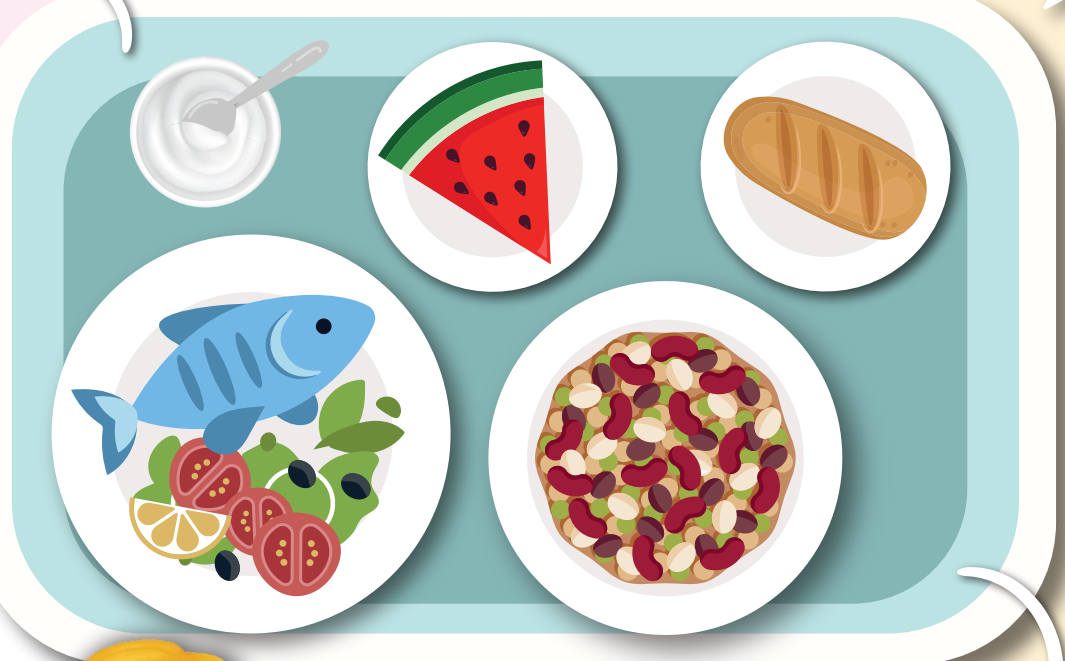
Salud

Personas

Momentos para
disfrutar

Educación

Normativas



SI HAS COMIDO...

PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO	VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO	FRUTAS / LÁCTEO

...DEBERÍAS CENAR



Escanea nuestro código
QR o pincha **aquí** para
descubrir qué hay
detrás de cada plato



mediterránea